



# RAPPORT ANNUEL 2013-2014

**TRIATHLON**

**QUÉBEC**

À VOS MARQUES !



# PRÊTS, PARTEZ !

Bienvenue! Dans ce bilan multimédia, vous aurez un aperçu de la saison 2014 de Triathlon Québec.

# MOT DU PRÉSIDENT



Encore une fois en 2014, notre sport a continué sa progression à travers le sport amateur québécois, et ce, grâce à vous!

C'est aussi grâce à l'investissement de nos fidèles partenaires, de nos administrateurs engagés et de nos employés passionnés que nous vous présentons ici des résultats concluants de notre travail en perpétuelle évolution. C'est par le développement d'une stratégie partenariale qui soutient la création d'une synergie entre les différentes sphères de la pratique sportive, que nous pouvons maintenant innover pour mieux vous servir dans les années à venir.

Merci de nous permettre d'être le leader et la référence dans le développement et la promotion du triathlon au Québec. Merci de nous permettre d'offrir une structure intègre, adaptée et rassembleuse assurant une pratique sécuritaire du sport tant au niveau récréatif que compétitif. Et surtout, merci de permettre à chaque membre de s'épanouir selon ses objectifs personnels, et ce, en favorisant un mode de vie sain.

Benoit-Hugo St-Pierre/Président Triathlon Québec

A white handwritten signature on a dark background, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

*Leadership*

Intégrité

DEVELOPPEMENT

*Mode de vie actif*

*Sécurité*

Plaisir

Leadership

PLAISIR

ACCOMPLISSEMENT

Ouverture

# LES MISSIONS DE TRIATHLON QUÉBEC

Être le **leader** et la **référence** dans le **développement** et la **promotion** du triathlon au Québec. Offrir une structure **intègre, adaptée** et **rassembleuse** assurant une pratique **sécuritaire** du sport tant au niveau **récréatif** que **compétitif**. Permettre à chaque membre de **s'épanouir** selon ses **objectifs personnels** en favorisant un **mode de vie sain**.



# L'ÉQUIPE DE TQ 2014

Gala  
Sports  
Québec

#GALA5Q2014



## **Conseil d'administration**

Président : Benoît Hugo St-Pierre

Vice-présidente : Sophie Yergeau

Secrétaire : Marie-Chantal Lechasseur

Trésorier : Pierre Lauzon

Directeur : Charles Couturier

Directrice : Lise Dubé

Directeur : Yan Therrien

## **Employés 2014**

Sébastien Gilbert-Corlay: directeur des opérations

Marie-Eve Sullivan : coordonnatrice administration

Éric Noël : coordonnateur compétition

Isabelle Creusot : coordonnatrice récréation

Marie-Hélène Rathé : coordonnatrice initiation

Francis Sarrasin-Larochelle : coordonnateur excellence

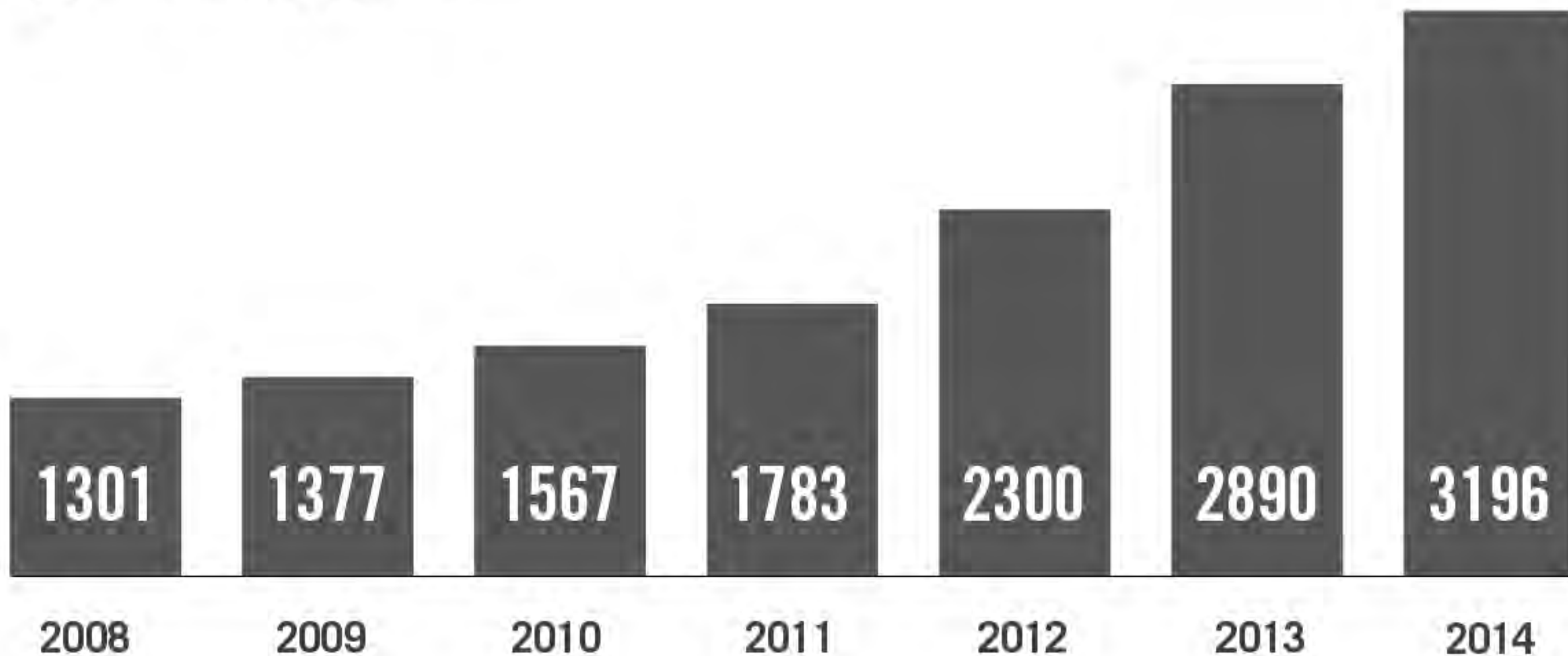
Paul-Emmanuel Guinard : coordonnateur communication et marketing

Caroline Pierre : photographe

## DES CHIFFRES QUI AUGMENTENT

La croissance du nombre de membres entre 2008 et 2014 est de 144%

■ Membres actifs



ÊTRE  
OU NE  
PAS ÊTRE  
MEMBRE?

## Être membre de Triathlon Québec, c'est bénéficier:

- de réductions en boutiques dans plus d'une vingtaine de commerces spécialisés au Québec
- d'une assurance accident et responsabilité civile lors de vos entraînements en solo ou en clubs, et lors de vos courses sur les événements sanctionnés au Québec
- de réductions jusqu'à 20\$ lors de vos inscriptions aux courses (pas de frais d'adhésion d'un jour à payer)
- de réductions lors de vos inscriptions aux camps d'entraînement Triathlon Québec et aux formations d'entraîneurs

Et en plus, vous contribuez au développement du triathlon effectué avec passion par un organisme à but non lucratif qui réinvestit dans le triathlon

# **LES CLUBS DE TRIATHLON AU QUÉBEC**

**« Joindre un club, c'est une excellente façon de débiter. Il y a 50 clubs au Québec, et chacun d'entre eux a sa propre offre de service. »**

**3 VITESSES**

**ACADEMIE**

**ANTILOPES**

**BIZZ-OR**

**CAPITALE TRIATHLON**

**CENTRE PÈRE SABLON**

**CLUB BÉLUGA**

**CLUB DE TRIATHLON DE LAC**

**MEGANTIC PIOPOLIS**

**CLUB DE TRIATHLON DE**

**MONTMAGNY MONTMAGNY**

**CLUB LES TAUREAUX**

**CLUB TRI-ACTION**

**CLUB TRIATHLON GRANBY**

**MAGOG**

**CLUB TRIATHLON UDEM**

**DU ET TRI ATHLON SOREL-**

**TRACY SOREL-TRACY**

**DYNAMO**

**ELITE TRIATHLON**

**ENDURANCE DU FJORD**

**ESPOIR GATINEAU**

**FILOUP**

**JET TRIATHLON**

**LES CHICKENS**

**PHOENIX TRIATHLON**

**LES TRICÉPHALES**

**LES ZECLAIRS**

**MCGILL**

**MEMPHREMAGOG**

**NAGE ROULE RÊVE**

**NEPTUNE TRIATHLON**

**ORANGE TRIATHLON**

**OSMOSE SOREL-TRACY**

**POWERWATTS NORD**

**ROUGE ET OR**

**SAMAK**

**SHERBROOKE**

**TGV**

**TRI-O-LACS**

**TRIATHLON FUSION VDR**

**TRIATHLON GASPÉ**

**TRIATHLON LAVAL**

**TRIATHLON NSH**

**TRIATHLON QUILICOT**

**TRIATHLON RIVE NORD**

**TRIATHLON UM**

**TRIBUT**

**TRIFORT**

**TRIMEGO**

**TRINERGIE**

**TRIOMAX**

**TRIOMPHE TRIATHLON**

**YTRI**

**ZEUS**

**ÉQUIPE MULTISPORTS**

**KEURIG**

# FAVORISER L'ÉCO-RESPONSABILITÉ

Triathlon Québec développe des outils afin d'aider les organisateurs de triathlon à améliorer l'environnement naturel, la santé globale, l'accessibilité au sport et l'économie du triathlon au Québec. Dans cette optique, nous avons commencé, dès la saison estivale 2014, à effectuer les vérifications ECOTQ afin d'évaluer les événements qui recevront par la suite une certification d'événement éco-responsable OR, ARGENT ou BRONZE.

Les événements qui mettront en place les mesures d'éco responsabilité de Triathlon Québec définies dans la chartre seront reconnus par la fédération et pourront afficher le logo ECOTQ dans leurs communications.





# Pourquoi organiser un événement éco-responsable ?

- Un événement éco-responsable réduit son impact sur l'environnement en limitant la surconsommation de ressources ainsi que la génération de déchets et l'émission de gaz à effet de serre.
- Il contribue au rôle social de l'organisation.
- Il améliore son image auprès des médias, des participants et de ses partenaires.
- Il peut faciliter la collaboration de ses partenaires financiers.
- Il sensibilise les participants, ses fournisseurs et ses partenaires.
- Il permet de réduire ses coûts, comme ceux liés à l'impression de documents et aux envois postaux.

## Comment ?

- Nommer une personne en charge du volet éco-responsable au sein du comité organisateur
- Se fixer des objectifs réalistes
- Planifier des actions éco-responsables qui seront appliquées
- Informer et sensibiliser tous les membres du comité organisateur.
- Et en utilisant notre charte et notre guide disponible sur notre site Internet!

# TOUTE L'INFORMATION SUR LE TRIATHLON AU QUÉBEC SUR TRIATHLONQUEBEC.ORG



# DEVENIR ENTRAÎNEUR



## Comment devenir entraîneur

Le programme national de certification des entraîneurs (PNCE) est un programme de formation et de certification en entraînement offert aux entraîneurs de plus de 65 sports, dont le triathlon. Les ateliers du PNCE sont conçus pour répondre aux besoins de tous les types d'entraîneurs de triathlon, de l'entraîneur novice à l'entraîneur d'une équipe nationale. Les compétences de base en entraînement sont la transmission de valeurs, l'interaction, le leadership, la résolution de problèmes et la pensée critique. Ces compétences seront intégrées à toutes les activités de formation et d'évaluation du PNCE.

[Tableau des formations 2013-2014](#)



SPHÈRE

INITIATION



**INITIATION**

# INITIATION

L'initiation est l'étape de la découverte d'un sport. Elle peut se faire à tout âge. Au Québec, presque tous les événements organisés offrent des épreuves d'initiation parfaites pour vivre l'expérience de la pratique de cette discipline variée qu'est le triathlon, mais mieux encore, les nombreux clubs offrent un encadrement idéal pour découvrir ce sport.

*Triathlon*  
*SHOES*



**MERRELL** 



En 2012, le programme des Triathlons Scolaire Merrell de Triathlon Québec a permis à 5700 jeunes de 17 écoles différentes de participer à un triathlon scolaire. En 2013, c'est plus de 10 000 jeunes de 25 écoles qui ont réalisé de défi. En 2014, c'est près de 13 000 jeunes qui ont participé et ce n'est pas terminé!

Ce programme, offert gratuitement, est de plus en plus populaire au sein des écoles primaires et secondaires et nous souhaitons le développer à plus grande échelle afin de promouvoir l'activité physique et les saines habitudes de vie chez les jeunes.

Nous croyons aussi qu'en initiant les jeunes au triathlon, nous leurs ouvrons en plus les portes du transport actif. Les valeurs véhiculées dans ces événements sont la participation et le respect de soi et des autres.

## En 2014

- Plus de 80 écoles participantes
- 35 événements scolaires
- 24 événements aux niveaux de la maternelle et du primaire
- 11 événements au secondaire
- 8 nouveaux événements en 2014
- 12900 participants
- Plus de 1500 bénévoles impliqués



À TOI, QUI SANS LE  
**SAVOIR,**  
FAIT DÉJÀ DU TRIATHLON

À TOI, QUI A LAISSÉ  
TON AUTO POUR LE  
**TRANSPORT  
ACTIF**  
À PIED, EN COURANT OU À VÉLO

À TOI, QUI A  
**PERDU**  
DU POIDS  
ET GAGNÉ EN  
**MOBILITÉ**  
À TOI, QUI ADOPTE DE  
MEILLEURES  
HABITUDES  
**DE VIE**  
JOUR APRÈS JOUR

À TOI, QUI AIME  
VIVRE À FOND  
ET DONNE TOUJOURS TON

**100%**

À TOI, QUI AMÉLIORE TA  
**PERFORMANCE**

**JOUR  
APRÈS  
JOUR**

À TOI, QUI A  
RELEVÉ LE  
**DÉFI** DE TON PREMIER TRIATHLON  
L'ÉTÉ DERNIER

À TOI, QUI COMMENCERA

**BIENTÔT**

LE TRIATHLON

À TOI, QUI A DÉCIDÉ DE

**BOUGER**

**FÉLICITATIONS**

À TOI, L'UN DES  
**13 000**  
ÉCOLIERS,

QUI A PARTICIPÉ À UN

**TRIATHLON  
SCOLAIRE  
MERRELL**  
CETTE ANNÉE

À TOI, QUI A COMPRIS QUE

LE MEILLEUR MOMENT POUR COMMENCER,

**C'EST MAINTENANT**

# 2014 C'EST

- 22 événements avec des épreuves U5 à U11
- 24 événements avec des épreuves U11 et U13
- 18 événements avec une distance mini-triathlon ou super-sprint pour adultes et jeunes
- 10 événements D3COUVERTE (multisport initiation et découverte)



**FAITES BOUGER  
VOS  
JEUNES!**

**VOTRE DON FAIT UNE DIFFÉRENCE  
CONCRÈTE POUR LE DÉVELOPPEMENT DU  
PROGRAMME DES TRIATHLONS SCOLAIRES  
MERRELL**

**Moyenne des  
dons : 530\$**

**Total des dons  
2014 : 18600\$**





# LE TRI UN DÉFI POUR LA VIE

CAMPAGNE  
DE DONS

En plus de contribuer à l'achat de matériel et au développement de l'équipe qui permettra aux jeunes de vivre une expérience inoubliable, votre don sera bonifié de 240% par le programme Placements Sports. En donnant à Triathlon Québec vous contribuez au développement du triathlon dans les écoles à travers la province. Des programmes tels que les triathlons scolaires Merrell et le Camp Espoir Merrell ne seraient pas possibles sans votre soutien.

# 3 CONSEILS POUR COMMENCER



## 1. Joignez un club.

La meilleure façon de débiter.

L'entraînement en groupe c'est tellement plus agréable. De plus, vous côtoierez des gens qui ont plus d'expérience que vous et qui seront en mesure de vous donner de judicieux conseils. Si vous aimez votre expérience et que vous désirez vous fixer de plus grands objectifs, c'est souvent au sein d'un club que vous trouverez un entraîneur compétent qui saura vous accompagner et vous offrir une planification d'entraînement adéquate, en considérant les facteurs importants comme votre état actuel de forme, votre âge, vos antécédents (médicaux s'il y en a), vos objectifs... Où trouver un club? Le site de la Fédération de triathlon du Québec a la liste exhaustive de tous les clubs vous y trouverez également d'excellents conseils pour démarrer du bon pied.

## 2. Trouvez-vous un entraîneur!

Si vous ne retenez qu'1 de mes 3 conseils, celui-ci est le plus judicieux! Si vous ne pouvez joindre un club, je vous conseille fortement de retenir les services d'un entraîneur qui saura vous guider quant aux charges d'entraînement et vous permettra d'éviter bien des erreurs qui mèneront fort probablement à une fâcheuse blessure et votre objectif sera retardé. De plus, cet entraîneur sera en mesure de faire les corrections techniques qui s'imposent afin que vous puissiez progresser plus rapidement, encore une fois, avec le moins de bobos possible. Cette solution est plus dispendieuse puisque vous aurez à défrayer les honoraires d'un professionnel pour qu'il vous bâtisse un plan d'entraînement, ainsi que pour les sessions d'entraînements supervisées (fortement conseillées!). Le triathlon est un sport complexe biomécaniquement... vous pouvez avoir fait du vélo de compétition toute votre vie, mais lorsque vous essaierez de courir après un effort à vélo pour la première fois, vous vivrez une expérience unique avec vos deux jambes, dont vous vous souviendrez

longtemps (je ne veux pas vendre le punch...je vous laisse le soin de vivre celle-ci pour une première fois)! Où trouver un entraîneur? Encore une fois la Fédération de triathlon du Québec est, selon moi, votre meilleur choix. Choisissez un entraîneur certifié de préférence.

## 3. Commencez petit.

Je ne le répéterai jamais assez souvent; prenez le temps de vous familiariser avec les petites distances avant de vous lancer dans la quête du mythique Ironman. Il existe une multitude de courses sprints (750m natation, 20km vélo et 5km de course), ainsi que des distances olympiques (1.5km, 40km, 10km) pour vous permettre de bien maîtriser cette épreuve avant de vous lancer dans de plus longues distances. Il n'y a selon moi rien à gagner (ou à apprendre) à faire un Ironman en marchant la majorité du marathon de course à pied. Compléter un Ironman de façon adéquate est un défi qui requiert plusieurs mois, voire des années de préparation. Encore une fois, l'idée est de réaliser ce défi tout en vous permettant de continuer à poursuivre vos activités professionnelles et familiales.

SPHÈRE

RÉCRÉATION





**RÉCRÉATION**

Un triathlon identifié D3COUVERTE offre des distances réduites d'initiation en triathlon pour les adultes, des distances adaptées pour les jeunes, un duathlon et une course à pied. C'est l'accessibilité et le plaisir avant tout! Les jeunes et les moins jeunes peuvent ainsi s'initier plus facilement au triathlon et cela contribue à développer son aspect récréatif et accessible.

### **Événement D3COUVERTE :**

- des volets jeunesse (avec des distances adaptées);
- une course d'initiation ouverte à tous;
- un duathlon, une course à pied ou une épreuve de natation en sport unique.

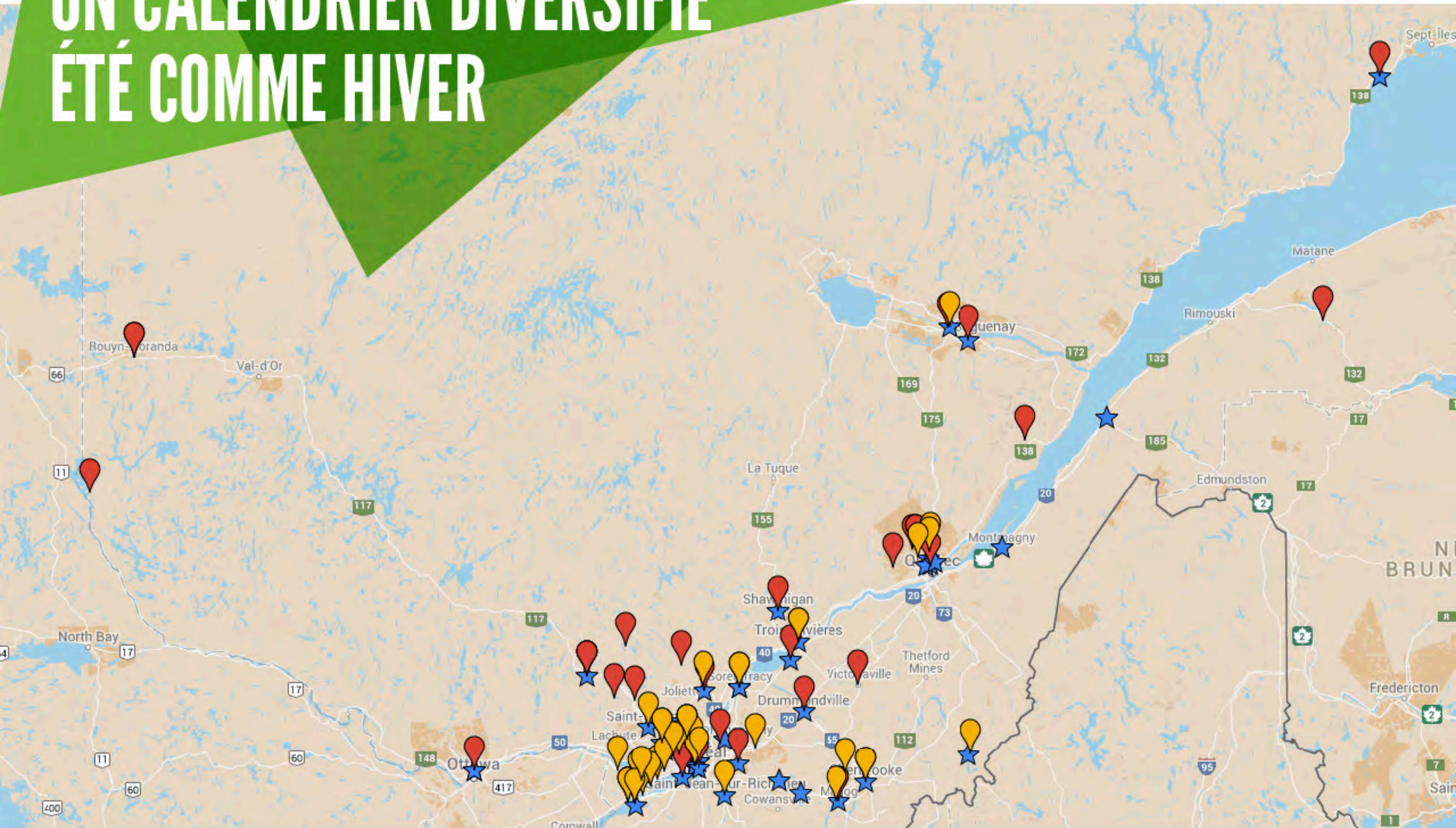
### **10 événements D3COUVERTE en 2014**

- Triathlon Défi Optimiste de Lachine
- Triathlon de Victoriaville
- Triathlon/Duathlon Boutique Courir de Saint-Lambert
- Triathlon Trimemphré
- Triathlon de Charlevoix
- Triathlon de Gaspé
- Triathlon de Verdun Desjardins
- Triathlon de Valleyfield
- Triathlon Duchesnay
- Défi populaire de la Vallée du Richelieu

**Nombre total  
de participants :**

**7510**

# UN CALENDRIER DIVERSIFIÉ ÉTÉ COMME HIVER



# UN CALENDRIER COMPLET :

**55 événements dont 8 nouveaux : 3 en été,  
2 triathlons des bois, 3 triathlons d'hiver**

- Triathlon
- Duathlon
- Aquathlon
- Triathlon d'hiver
- Triathlon des bois
- Duathlon des bois



**TRIATHLON DES BOIS**

**2014 EST LE GRAND  
RETOUR DE XTERRA  
AU QUÉBEC!**

Et Ultranza se développe  
(2 événements)

# ULTRANZA

Ultranza est une nouvelle série québécoise d'événements en cross-triathlon ou triathlon des bois.

# XTERRA

XTERRA est le premier événement multisports hors route au monde et combine un enchaînement de natation, de vélo de montagne et de course en sentiers. Il existe un circuit international de plus de 300 courses dans une quinzaine de pays. Au-delà de la compétition, XTERRA c'est la camaraderie, l'aventure, la promotion d'un mode de vie sain et actif, pratiqué en pleine nature.

# SPHÈRE COMPÉTITION



**COMPÉTITION**



Le mode compétitif désigne le stade de la pratique sportive où l'on aspire à des podiums selon les groupes d'âge, où l'on participe à la série Coupe du Québec et où la performance devient un objectif majeur.

Le triathlète «compétitif» structure plus rigoureusement sa préparation générale et ses entraînements. Il peut également s'entourer d'un entraîneur, d'une équipe de spécialistes ou des membres de son club afin d'obtenir un soutien adéquat. Il augmente son volume d'entraînement en fonction d'objectifs précis et élevés afin de terminer au sommet du classement et d'améliorer constamment sa performance.



COUPE  
DU QUÉBEC  
...

TRIATHLON QUÉBEC

La série Coupe du Québec est la série la plus prestigieuse en duathlon et triathlon au Québec. En 2014, elle était composée de 9 étapes un peu partout au Québec. La série débute dès l'âge de 12 ans et est ouverte à tous les niveaux.

Les clubs participent également à la série avec leur propre classement : participatif et compétitif.

### **Club TriMemphré de Magog :**

le club champion compétitif de la Coupe du Québec!

### **Club Trifort de Chambly :**

le club champion participatif de la Coupe du Québec!

**48**

**gagnants toutes catégories**



**133**

**gagnants groupe d'âge (GA)**

#### **Catégories de course de la série :**

- U13
- Junior Élite
- Sprint
- Duathlon sprint
- U15
- Senior Élite
- Olympique
- Duathlon olympique

#### **Villes hôtes des 9 étapes :**

- Étape 1 : Joliette
- Étape 2 : Mont-Tremblant
- Étape 3 : Drummondville
- Étape 4 : Trois-Rivières
- Étape 5 : Gatineau
- Étape 6 : Lac-Delage/Sherbrooke
- Étape 7 : Magog
- Étape 8 : Verdun
- Étape 9 : Valleyfield

**10 036**

**Nombre total de participants au CQ**

# LES OFFICIELS



# 3 FORMATIONS D'OFFICIELS DE NIVEAU PROVINCIAL

## 1. Québec 2. Blainville 3. Rouyn-Noranda

- 51 officiels formés Niveau provincial volet théorique
- 13 officiels ont complété leur formation Niveau provincial Niveau 1 (nouveaux sur le circuit)
- 2 officiels formés de niveau ITU niveau 1 à Chicago
- 3 officiels envoyés à la Grande Finale WTS à Edmonton
- 3 vidéos sur des règlements reliés au Triathlon (casque de vélo, sillonnage, ligne d'embarquement)
- 32 officiels actifs sur le terrain en 2014

**REPORTAGES  
VIDÉOS + PHOTOS**



Revivez les moments forts de chaque étape de la série  
Coupe du Québec en photos et en vidéos



# LES CHAMPIONNATS NORD-AMÉRICAINS IRONMAN ET MONDIAUX 70.3 AU QUÉBEC



SUBARU  
**IRONMAN 70.3**  
CHAMPIONNAT DU MONDE  
Mont-Tremblant, Québec | Canada



# 4 ÉVÉNEMENTS :

- **5i50**
- **IRONMAN 70.3**
- **IRONMAN Championnat nord-américain**
- **IRONMAN 70.3 Championnat du monde**

**8324**

participants

sur 4

événements

SPHÈRE

EXCELLENCE



**EXCELLENCE**





**En 2014, Triathlon Québec a identifié 18 athlètes selon les statuts «Excellence», «Élite», «Relève» pour constituer l'Équipe du Québec.**

Ceux-ci se sont illustrés sur les scènes nationales et internationales de manière remarquable. De plus, une trentaine d'athlètes ont été ciblés pour faire partie de l'Équipe du Québec Espoir et se sont distingués sur les scènes provinciales et nationales.

Excellence	Femme	Homme
Excellence	Amélie Kretz	Xavier Grenier-Talavera
Excellence	Sarah-Anne Brault	Alexis Lepage
Élite	Emy Legault	Gabriel Legault
Élite	Elisabeth Boutin	Jeremy Briand
Élite	Karol-Ann Roy	Francis Lefebvre
Relève	Véronique Demers	Charles Paquet
Relève	Annie-Kim Labarre	Nicolas Gilbert
Relève	Marika Plourde-Couture	Jérémy Obrand
Relève	Chloé Lambert	Philippe Vézina

# CHAMPIONNATS CANADIENS AU QUÉBEC

Patrimoine  
Canadien  
Canadian  
Heritage



championnats  
canadiens  
en triathlon  
Triathlon  
CANADA

Patco

metro  
PLUS  
PLOUFFE

MERRELL M

TRIATHLON  
QUÉBEC



LE DEMI-MARATHON  
CREPUSCULE



CIMA  
Partenaire de génie

GTI  
MÉDICAL

# LE QUÉBEC EST DOMINANT SUR LA SCÈNE NATIONALE

- 2 Championnes Canadiennes (Amélie Kretz chez les Seniors et Emy Legault chez les Juniors) et 2 autres athlètes sur le podium aux nationaux
- 1 Champion Canadien Jeunesse (Pavlos Antoniadès et un triplé chez les hommes)
- Les Québécois ont récolté 55% des podiums de la Série Nationale Junior et 50% de la Série Nationale Jeunesse.
- Québec est équipe championne canadienne de relais mixte et a présenté 10 équipes



# LE QUÉBEC S'ILLUSTRE



Le Québec s'illustre également sur la scène internationale avec un record historique de représentation aux mondiaux et des résultats remarquables !

**Amélie Kretz** – 6e chez les U23 Femme

**Alexis Lepage** – 7e chez les U23 Hommes

**Xavier Grenier-Talavera** – 9e chez les Juniors Hommes

**Jérémy Briand** – 11e chez les Juniors Hommes

**Emy Legault** – 14e chez les Juniors Femmes

**Élisabeth Boutin** – 35e chez les Juniors Femmes

**Amélie** et **Alexis** contribuent à une médaille de bronze du Canada au relais mixte U23 !

**Sarah-Anne Brault** participe aux Jeux du Commonwealth et termine l'année au 18e rang mondial!

# LA SPHÈRE DE L'EXCELLENCE

◀ Floride (40 athlètes – 5 entraîneurs)



◀ Espagne (7 athlètes – 2 entraîneurs)

La sphère de l'excellence, c'est aussi la coordination de projets stimulants et qui offrent des opportunités d'entraînement et de compétition vers la haute performance.

Et également des occasions pour les plus jeunes de se développer dans des activités comme le Camp Merrell et le Camp de Perfectionnement !



**TRIATHLON**

**D'HIVER**

**UNE NOUVELLE  
AVENTURE**



***TRIATHLON***



***QUÉBEC  
HIVER***

Le nouveau format de course permet aux triathlètes et aux adeptes de sport d'hiver de relever le défi du triathlon, en solo ou en équipe. Pour cette nouvelle formule de triathlon, le standard consiste à compléter 5 km de course en raquettes, 12 km en patin et 8 km en ski de fond.

L'objectif de ce nouveau sport inventé ici au Québec est grand, très grand: nous voulons qu'il se retrouve dans quelques années au programme officiel des Jeux olympiques d'hiver.

Alors qu'il existe déjà une version du triathlon d'hiver qui inclut le vélo, le but de ce nouvel assemblage est d'associer trois sports purement hivernaux. Des décisions au niveau international (ITU) pourraient donc faire disparaître l'ancienne version du triathlon d'hiver pour la remplacer par celle-ci, qui serait du même coup éligible aux JO d'hiver.



# LA NAISSANCE D'UN SPORT



Le documentaire  
**Québec ITU Triathlon d'hiver**  
La naissance d'un sport.





▲ La réglementation développée par Triathlon Québec est adoptée en août 2014 par l'Union Internationale de Triathlon.

Le TRICAST ITU



COUPE  
**DES NEIGES**



TRIATHLON QUÉBEC

C'est le 8 mars 2014 sur les Plaines d'Abraham qu'avait lieu la 4ème et dernière étape de la Coupe des Neiges lors du Québec ITU Triathlon d'hiver. Cette dernière course de la saison était le Championnat Provincial et comptait pour plus de points pour le classement.

Au classement général, c'est sans surprises que la victoire revient à Pierre-Olivier Boily, lui qui a mené la série triathlon d'hiver depuis le début en marquant un sans fautes. Il est suivi de deux autres sherbrookoïses, Martin Lamontagne Lacasse et Jonathan Gaudreault, fidèle acolyte de P.O. Chez les femmes, Annie Gervais, la grande gagnante de la course de samedi remporte également la Coupe des Neiges 2014 ! Nadine Fougeron et Laurence Desmarais arrivent en 2ème et 3ème position.

### Calendrier 2014

- Estérel (Laurentides)
- Aux 4 Sommets (Lanaudières)
- Sorel Tracy
- Saint-Donat (Lanaudières)
- Longueuil
- Challenge du Lac Brompton (Estrie)
- Rimouski
- Pentathlon des neiges (Québec)
- Québec

